

# **HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DEWASA**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**Nirani Asih**

**201110230311123**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

**2017**

**HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET  
PADA WANITA DEWASA**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang  
sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi**

**Oleh:  
Nirani Asih  
201110230311123**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2017**

# SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Nirani Asih**

Nim : 201110230311123

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal, 11 Januari 2017  
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan  
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

## SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



Diah Karmiyati, Dr. M.Si

Sekretaris/Pembimbing II,



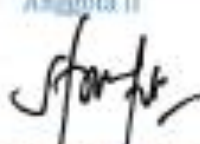
Adhyatman Prabowo, S.Psi., M.Psi

Anggota I



Hudaniyah, S.Psi., M.Psi

Anggota II



M. Sholah, S.Psi. M.Si



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nirani Asih  
Nim : 201110230311123  
Fakultas : Psikologi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah ini yang berjudul :

Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 22 Februari 2017

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yuni Nurhamida, S.Psi., M.Si

Yang Menyatakan



Nirani Asih

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dan berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Iswinarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Dr. Diah Karmiyati, M.Si selaku dosen wali Psikologi B angkatan 2011 dan selaku pembimbing I yang telah menuntun penulis dari awal perkuliahan dan banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan motivasi hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Adhyatman Prabowo, M.Psi selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang menjadi syarat sebagai akhir studi dari Strata 1 (SI).
4. Kedua orang tua tercinta. Papa Nata dan Mama Nata yang selalu berjuang untuk memberikan yang terbaik bagi penulis, selalu memberikan motivasi, serta doa yang terus dipanjatkan kepada Allah SWT untuk penulis.
5. Haekal R. Alghifari, adik kandung penulis yang selalu memberi support dengan berbagai celotehannya.
6. Kepada sahabat sekaligus kakak bagi penulis “Thifal Firyal Rayes”, yang sudah menemani dari SMA sampai sekarang, selalu memberi dukungan, mendengarkan keluh-kesah, menemani jalan-jalan ketika merasa stress.
7. Kepada sahabat-sahabatku “Ikhtiarini Putri & Rafika Maharani”, yang sudah menemani dan berjuang bersama selama dari mulai awal perkuliahan sampai dengan skripsi ini. Yang selalu berbagi keluh-kesah, memberikan dukungan untuk selalu memulai bimbingan.
8. Kepada Vale, karena sudah mengenalkan Trian, Dirga, Ela, Kak Dion, Kak Ardan, Kak Glendy, Kak Jelly, Kak Milly, Kak Rama, Kak Ales. Kadang hal-hal lucu dari kalian menjadi selingan dalam mengurangi stress yang penulis rasakan.
9. Bagi teman-teman Psikologi B angkatan 2011 yang masih menyelesaikan skripsi.
10. Teman-teman D21 dan C12
11. Seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 22 Februari 2017  
Penulis

Nirani Asih

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>2</b>
<b>TINJAUAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>10</b>
A. Rancangan Penelitian .....	10
B. Subyek Penelitian .....	10
C. Variabel dan Instrumen Penelitian .....	11
D. Prosedur Penelitian .....	12
<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>12</b>
<b>DISKUSI.....</b>	<b>13</b>
<b>SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....</b>	<b>15</b>
<b>REFERENSI.....</b>	<b>15</b>

## DAFTAR TABEL

TABEL 1	
Indeks Validitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i> dan Perilaku Diet .....	11
TABEL 2	
Indeks Reliabilitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i> dan Perilaku Diet .....	12
TABEL 3	
Jumlah Subjek Penelitian .....	12
TABEL 4	
Perhitungan T-skor <i>Body Dissatisfaction</i> .....	13
TABEL 5	
Perhitungan T-skor Perilaku Diet .....	13
TABEL 6	
Korelasi Pearson .....	13

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 : Kerangka Berfikir .....	19
LAMPIRAN 2 : Uji Validitas dan Reliabilitas .....	21
LAMPIRAN 3 : Korelasi Pearson .....	26
LAMPIRAN 4 : Data Kasar Skala <i>Body Dissatisfaction</i> dan Perilaku Diet .....	28



# HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DEWASA

Nirani Asih

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[nirania.123b@yahoo.co.id](mailto:nirania.123b@yahoo.co.id)

*Body dissatisfaction* mengakibatkan wanita menilai rendah tubuhnya. Wanita menjadikan penampilan fisik sebagai salah satu cara untuk menarik perhatian dari orang-orang sekitarnya. Untuk mencapai kepuasan terhadap bentuk tubuh wanita akan melakukan apa saja, salah satunya yaitu perilaku diet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa. Penelitian ini merupakan kuantitatif korelasional dengan pengambilan sampel menggunakan teknik insidental. Jumlah subjek penelitian sebanyak 263 mahasiswi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *body dissatisfaction* dan skala perilaku diet. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet, dengan  $r$  sebesar 0,702 dan nilai  $p=0,000$ . Hal ini berarti semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka semakin tinggi perilaku diet, dan sebaliknya. Sumbangan efektif *body dissatisfaction* terhadap perilaku diet sebesar 49,3% yang artinya masih ada 50,7% perilaku diet dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata kunci: *body dissatisfaction*, perilaku diet, wanita dewasa

*Body dissatisfaction resulted in women rated lower body. Women make physical appearance as one way to attract the attention of people around. To achieve satisfaction with the shape of a woman's body will do anything, one that dietary behavior. The purpose of this study was to determine how the relationship between body dissatisfaction with dietary behaviors in adult women. This study is a quantitative korelasional by sampling using incidental. Instrument in this study using a scale of body dissatisfaction and dieting behavior. This subjects totaling 263 college students. The results showed a highly significant relationship between body dissatisfaction with dietary behavior, with  $r = 0.702$  and  $p = 0.000$ . This means that the higher body dissatisfaction, the higher dietary behavior, and vice versa. The effective contribution of body dissatisfaction towards dietary behavior was 49,3% which means there are still 50.7% of dietary behavior is influenced by other variables.*

Keywords: *body dissatisfaction, dietary behavior, woman*

Pada masa dewasa, penampilan fisik merupakan hal yang paling sering diperhatikan oleh wanita. Biasanya keinginan untuk tampil sempurna sering diartikan dengan memiliki tubuh langsing dan proporsional. Hal ini tidak dapat dipungkiri. Akibat belum memiliki pasangan maupun pengaruh majalah, iklan dan berbagai acara televisi yang selalu menonjolkan figur wanita langsing semakin mendorong kaum wanita untuk meletakkan standar ideal dirinya pada kecantikan dan kesempurnaan fisik (Prima & Sari, 2013). Namun tidak semua wanita didunia ini dilahirkan dalam kondisi tubuh ideal. Kesenjangan standar kecantikan yang berlaku dimasyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki wanita membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*). Bagi mereka yang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya cenderung akan terus melakukan perbaikan-perbaikan, baik pada bagian tubuh tertentu ataupun penampilan seluruhnya. Pertambahan usia juga mampu merubah bentuk tubuh, semakin tinggi usia perubahan bentuk tubuh juga semakin dirasakan.

*Body dissatisfaction* merupakan keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu terhadap keadaan fisik ketika berada dilingkungan sosial, Rosen & Reiter (Izza&Marhadayani,2011 ). Salah satu faktor yang dapat memunculkan *body dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan. *Body dissatisfaction* adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan (Sumali, Sukanto, Mulya, 2008).

Fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia sebenarnya dimulai dari usia remaja awal hingga remaja akhir. Kebanyakan individu menganggap dirinya telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remaja mereka, namun faktanya bahwa tubuh terus mengalami perubahan sampai mati, sehingga wanita yang mengalami *body dissatisfaction* akan menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaiki penampilan mereka (Hurlock, 2006).

Masa dewasa awal yang merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, yang secara fisik sudah mengalami perubahan. Masa dewasa awal merupakan masa permulaan dimana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim, dan membentuk sebuah keluarga. Erikson (dalam Papalia,Olds&Feldman,2009) memandang bahwa perkembangan hubungan yang intim sebagai tugas penting pada masa dewasa awal. Kebutuhan untuk membentuk suatu hubungan yang kuat, stabil, dekat, dan penuh perhatian merupakan faktor penting dari tingkah laku manusia. Wanita dewasa juga akan memiliki pergaulan yang lebih luas dengan wanita maupun pria dewasa lainnya. Sebagai wanita dewasa atau yang sudah matang, selain adanya trend membentuk tubuh yang mereka inginkan juga karena ingin memikat lawan jenisnya untuk memulai suatu hubungan yang lebih serius (intim). Karena orang yang memiliki penampilan fisik yang menarik dianggap memiliki kepribadian yang menarik pula dan sering mendapatkan perlakuan yang lebih baik dibandingkan orang yang berusaha memiliki tubuh ideal sesuai anggapan masyarakat. Hal ini yang membuat wanita menganggap bahwa mereka hanya akan diterima jika mereka memiliki penampilan fisik yang ideal.

Banyak individu yang berusaha agar penampilannya terlihat sempurna dilingkungan sosialnya. Hal ini sangat wajar mengingat salah satu dari lima kebutuhan dasar manusia menurut Maslow adalah kebutuhan akan penghargaan diri. Jika kebutuhan harga diri dan

penghargaan dari orang lain tidak terpenuhi, maka individu tersebut akan merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri atau minder (Alwisol, 2009).

Hal ini senada yang dikatakan oleh (Sarwono, 2000) bahwa perubahan fisik pada wanita juga mempengaruhi kepercayaan diri, karena sering menimbulkan perasaan tidak puas. Salah satu contoh perubahan fisik wanita yaitu peningkatan lemak pada tubuh. Kondisi ini akan menyebabkan ketidakpuasan wanita pada tubuhnya, sehingga mereka akan berusaha untuk menurunkan berat badan.

Wanita dewasa menjadikan penampilan fisik sebagai salah satu cara untuk menarik perhatian dari orang-orang sekitar maupun dari lawan jenisnya. Selain itu, bentuk tubuh yang diinginkan juga mempunyai kontribusi besar dalam menumbuhkan rasa percaya diri dalam bergaul. Ketika bentuk tubuh telah sesuai dengan yang diharapkan, maka akan menumbuhkan rasa percaya diri, dan sebaliknya jika bentuk tubuh tidak sesuai yang diharapkan maka akan mempengaruhi rasa percaya dirinya (Izza&Marhadayani,2011 ). Bentuk dan ukuran tubuh ideal merupakan impian semua wanita, dan hal itu tentu membuat wanita dewasa berusaha untuk mencapai tuntutan tersebut. Ketidakpuasan terhadap tubuh juga dapat mengakibatkan individu menilai rendah tubuhnya. Hal ini dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial sehingga menarik diri dari lingkungan sosial.

Secara teoritis, wanita yang menginternalisasi bentuk tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk memiliki *body dissatisfaction* apabila standar bentuk tubuh yang ideal tidak terpenuhi (Bearman, Martinez, & Stice, 2006). Menurut Rosen dan Reiter (Sumali, Sukanto & Mulya,2008), *body dissatisfaction* memiliki karakteristik, yaitu: (1). Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh; baik secara keseluruhan ataupun bagian-bagian tertentu dari tubuhnya. Banyak wanita yang merasa tidak nyaman dengan memiliki tubuh yang jauh dari kata sempurna. Namun mereka akan merasa lebih baik apabila membandingkan diri mereka dengan orang yang mereka anggap memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal. (2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada dilingkungan sosial. Hal ini disebabkan karena individu merasa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka. (3) *Body checking*. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan sering melihat tampilan fisik mereka didepan cermin. (4) Kamufase tubuh. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkan hati. (5) Menghindari aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain. Menurut Freedman (Sumali, Sukanto & Mulya,2008), *body dissatisfaction* dapat menyebabkan timbulnya permasalahan kesehatan fisik yang serius pada orang yang mengalaminya. Permasalahan yang mungkin timbul meliputi gangguan makan, diet yang ternyata justru menimbulkan kelebihan berat badan dan timbulnya perilaku-perilaku menghukum diri.

Secara medis, perilaku diet merupakan pengaturan asupan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan tujuan yang beraneka ragam, yang salah satunya adalah untuk menurunkan berat badan. Diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, namun diet biasanya dilakukan dengan alasan untuk menjaga penampilan Sutrianadewi (dalam Prima&Sari, 2013). Hal itu merupakan penyebab utama kebanyakan orang tidak tahan menjalani berbagai metode diet karena pada dasarnya diet melakukan pembatasan. Istilah diet pada akhirnya hanya sebatas pada pola makan untuk menurunkan berat badan. Diet mencakup pola-pola perilaku yang

bervariasi, dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi kalori (Kim & Lennon, 2006).

Menurut Ilyas (Andea 2010) diet yang sebenarnya adalah cara mengkombinasikan makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari, yaitu kombinasi antara 60-70% karbohidrat, 10-15% protein, 20-25% lemak. Perilaku tidak sehat yang dapat diasosiasikan dengan diet misalnya puasa, tidak makan dengan sengaja, penggunaan pil-pil diet, penahan nafsu makan atau *laxative*, muntah dengan sengaja, dan *binge eating* (French, Perry, Leon & Fulkerson, 1995).

Perilaku diet memiliki dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang meliputi pengaruh hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta status sosial ekonomi keluarga. Sedangkan faktor internal meliputi kemasakan fisik dan usia, berat badan, kepribadian, dan *health belief* (Attie&Brooks-Gunn,1989),. *Body dissatisfaction* termasuk kedalam salah satu faktor eksternal dari perilaku diet, yaitu nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh.

Menurut Hawks (2008), perilaku diet akan menimbulkan dampak bagi seseorang, yaitu:

1. Dampak biologis. Dimana akan meningkatkan *cortisol* (pertanda dari timbulnya stress) yang merupakan prediktor terhadap rasa lapar dan merupakan faktor yang beresiko terhadap timbulnya tulang yang rapuh.
2. Dampak psikologis. Individu yang melakukan diet biasanya akan lebih depresi dan emosional daripada individu yang tidak diet, akan mengalami kecemasan, serta kurangnya penyesuaian diri yang baik pada area sosialisasi.
3. Dampak kognitif. Kerusakan dalam *working memory*, waktu reaksi, tingkat perhatian dan performansi kognitif dipengaruhi oleh bentuk tubuh, makanan, dan diet yang disebabkan oleh kecemasan yang dihasilkan oleh efek stress terhadap diet.

Chase (Andea,2010), menjelaskan bahwa pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, gambaran tubuh berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

Menurut Thompson,dkk (Prima&Sari, 2013), *body dissatisfaction* memiliki tiga komponen antara lain:

1. Komponen afektif. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.
2. Komponen kognitif. Pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan citra tubuh disimpan dan diproses. Informasi-informasi tersebut berupa pengetahuan mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri yang dianggap positif dan negatif oleh lingkungan sosial.
3. Komponen perilaku. Perilaku yang dapat muncul berkaitan dengan citra tubuh dan *body dissatisfaction*, salah satunya adalah usaha untuk menurunkan berat badan.

Pada penelitian sebelumnya ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well-being*. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka semakin rendah *psychological well-being*. Sebaliknya, jika semakin rendah *body dissatisfaction*, maka semakin tinggi *psychological well-being*. Ini disebabkan karena subjek karyawan yang memiliki faktor dukungan sosial berperan

dan menjaga bentuk tubuh yang tinggi (Kartikasari, 2013). Dari hasil penelitian juga ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* ibu dan *body dissatisfaction* anak ini dapat terjadi karena ibu sebagai orang yang memberikan persepsi tentang *body dissatisfaction* yang dimilikinya melalui perilaku ibu sehari-hari yang diperhatikan anaknya. Karena *body dissatisfaction* yang dimiliki ibu diprediksi dapat berdampak pada anaknya karena ibu yang tidak puas dengan tubuhnya akan mengkomunikasikan ketidakpuasan kepada anaknya, sehingga anak menjadi tidak puas terhadap tubuhnya sendiri (Evahani, 2012).

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Safarina & Rahayu (2014-2015), melakukan penelitian terhadap 39 orang yang menjadi member Herbalife di Bandung, dan menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang cukup erat antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri sebesar  $r_s = 0,408$  yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* semakin tinggi pula perilaku diet tidak sehat mereka, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 94,8% atau sebanyak 37 orang remaja memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi. Artinya memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka. dan sisanya sebanyak 5,2% atau 2 orang remaja putri memiliki *body dissatisfaction* rendah, yang artinya mereka merasa bahwa tubuh mereka biasa saja dan merasa puas dengan keadaan tubuh mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prima & Sari (2013), menggunakan subjek sebanyak 96 remaja putri yang masih bersekolah ditingkat sekolah lanjutan pertama dengan rentang usia antara 12 – 15 tahun, yang menghasilkan adanya hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri ( $r = 0,456$  dan  $p < 0,01$ ).

Survey awal yang dilakukan oleh peneliti berupa wawancara non-formal yang dilakukan kepada tiga subjek. Subjek pertama yang berumur 23 tahun seorang mahasiswi perguruan tinggi negeri menyatakan tidak puas akan bentuk tubuhnya karena diakibatkan oleh seringnya menonton drama Korea yang menampilkan bentuk ideal wanita-wanita Korea Selatan. Sehingga subjek merasakan sedikit kurang percaya diri dengan keadaan tubuhnya. Subjek juga sering minum teh pelangsing maupun susu pelangsing untuk menahan nafsu makan. Efek yang dirasakan ketika meminumnya adalah subjek selalu merasa kehausan dan berkeringat secara berlebih walaupun tanpa melakukan kegiatan, (N, 21 November 2014).

Subjek kedua yang berumur 27 tahun yang merupakan seorang teller bank, banyak teman sekantornya mengatakan jika tubuhnya sudah pas, namun subjek merasa belum puas. Saat ini subjek sedang melakukan diet dengan dipagi hari ia tidak memakan apapun, kecuali minum air putih. Siangnya subjek mulai memakan makanan berat, seperti nasi atau roti gandum. Pada malam hari ia hanya meminum segelas susu pelangsing untuk menahan nafsu makan. Ketika hari libur tiba subjek akan mendatangi pusat kebugaran. Karena subjek sudah lama melakukan hal tersebut sehingga ia tidak merasakan efek samping tertentu. Namun awalnya subjek sulit untuk bisa menahan lapar di malam hari sehingga merasakan kesusahan untuk tidur di malam hari (A, 22 November 2014).

Subjek yang terakhir berumur 25 tahun seorang mahasiswi, mengatakan bahwa subjek dulunya tomboy sehingga tidak terlalu memikirkan penampilan atau kondisi tubuhnya. Memasuki akhir SMA, ia berkeinginan kuat untuk berubah. Dimana subjek mulai merasa iri dengan teman-temannya yang memiliki pacar. Karena dulunya ia berteman banyak dengan laki-laki namun tidak pernah memiliki hubungan khusus. Subjek yang awalnya cuek akan penampilan, sekarang tengah berusaha untuk merubah penampilan dengan cara belajar memakai *make up*, serta merubah gaya berpakaian yang sedikit feminine serta menurunkan berat badan. Subjek ingin dilihat sebagai wanita, bukan gadis tomboy lagi. Setiap pagi hari

subjek hanya minum segelas susu serta dua buah pisang, siang hari subjek memakan roti tawar atau nasi secukupnya, dan malam hari subjek hanya memakan satu buah apel. Subjek mengatakan bahwa tubuhnya masih kurang menarik, masih terlihat gendut di beberapa bagian. Misalnya perut, pipi, dan paha. Selain dengan mengontrol makanan, setiap sebelum tidur malam subjek akan melakukan *sit up* sebanyak 30 kali. Awal diet subjek selalu merasa pusing, lemas di bagian lutut, kadang nyeri di bagian lambung. Namun subjek terus melakukan diet karena ia tahu jika hal itu merupakan efek dari ia melakukan diet. (V, 22 November 2014).

Dilihat dari hasil survey awal, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* mempengaruhi seseorang mempunyai perilaku diet. Dimana ketika mereka yang merasakan ketidakpuasan dalam diri mereka sendiri, maka akan melakukan apapun untuk mendapatkan suatu kepuasan.

Berdasarkan hal di atas akhirnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa. Karena dimana bentuk tubuh ideal merupakan standar yang dapat memungkinkan wanita akan mempunyai kepercayaan diri dalam lingkungan masyarakat maupun lingkungan kerja, dan dimana mereka akan memulai menjalin suatu hubungan dalam tahap yang lebih serius dengan lawan jenisnya. Sehingga wanita dewasa akan melakukan tindakan apapun untuk menyikapi fenomena ketidakpuasan bentuk tubuh. Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita. Dengan tujuan ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pembaca, agar menghargai tubuh yang dimiliki dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

## **Body Dissatisfaction**

*Body dissatisfaction* merupakan perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh aktual seseorang saat ini dengan bentuk tubuh ideal menurut pemikiran yang telah dibentuk oleh masyarakat. *Body dissatisfaction* merupakan bagian dari *body image* (Forbes, Adam-Curtis, Rade, & Jaberg, 2001).

Ogden (Adlard, 2006), *body dissatisfaction* adalah perbedaan antara persepsi seseorang mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, yang akan mereka bandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh. Grogan (2008), mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya.

Komponen-komponen *body dissatisfaction* dari Thompson, dkk (dalam Prima & Sari, 2013) yaitu: (1).Kognitif (pikiran dan keyakinan tentang bentuk tubuh), (2).Afektif (perasaan tentang tubuh sendiri), (3).Perilaku.

Dari pernyataan di atas *Body Dissatisfaction* merupakan penilaian negatif terhadap penampilan fisik sehingga membuat seseorang merasa minder atau tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi lingkungan sosial.

## **Faktor – Faktor *Body Dissatisfaction***

Menurut Brehm (Iswari & Hartini, 2005), ada beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya *body dissatisfaction*, antara lain : (1). Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai. Setiap kebudayaan maupun wilayah memiliki standar kecantikan yang berbeda-beda, namun biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, (2). Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan. Ahli citra tubuh percaya bahwa *body dissatisfaction* , jika meningkat akan menimbulkan rasa benci terhadap tubuhnya, merupakan harga diri yang rendah. Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat dilihat oleh siapapun, sehingga apabila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya maka ia juga memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya, (3). Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna. Secara teori salah satu hal yang dapat diubah dari tubuh adalah berat badan. Hal ini menyebabkan berat badan menjadi sasaran ketika seseorang menjadi tidak puas dengan hal lain dari tubuhnya, misalnya wajah. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa berat badan merupakan fungsi dari *self-control*. (4). Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol. Manusia memiliki masalah-masalah dalam hidupnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban dari masalahnya. Keadaan tersebut menyebabkan sebagian orang berusaha untuk mengontrol hal-hal yang dapat mereka control, misalnya mengontrol apa yang dimakan dan mengontrol berat badan. (5). Hidup dalam budaya "*first impressions*". Penampilan merupakan hal yang penting bagi seseorang. Dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang lain yang baru dikenal berdasarkan bagaimana orang tersebut berpakaian, cara berbicara, cara berjalan, dan lain – lain, Esther, 2002 (Iswari& Hartini 2005).

## **Perilaku Diet**

Chaplin (2000) mendefinisikan perilaku sebagai perbuatan atau aktifitas. Perilaku merupakan setiap tindakan yang dipergunakan sebagai alat atau cara untuk mencapai tujuan tertentu, sehingga kebutuhan terpenuhi atau suatu kehendak terpuaskan.

Arthur&Emily (2010) mendefinisikan diet sebagai program penghilangan asupan makanan apapun dengan tujuan mengurangi berat badan atau menjaga kesehatan. Papalia ,2008 (dalam Dariyo, 2004) menyatakan diet adalah cara membentuk atau mencapai proporsi berat badan dan taraf kesehatan yang seimbang melalui pengaturan pola makan, minum dan aktifitas fisik.

Menurut Muda (2003), diet adalah aturan makan khusus untuk kesehatan dan sebagainya (biasanya atas petunjuk dokter), berpantang atau menahan diri terhadap makanan tertentu untuk kesehatan, mengatur kuantitas dan jenis makanan untuk mengurangi berat badan atau karena penyakit.

Menurut Hawks (2008), perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Berdasarkan pengertian diatas, perilaku diet adalah kegiatan membatasi dan mengontrol makanan atau kalori yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan.

Perilaku diet merupakan kegiatan dalam mengontrol makanan, dimana seseorang dapat mengurangi porsi makanan, memilih jenis makanan ataupun mengurangi kalori atau lemak yang terkandung dalam makanan, yang bertujuan untuk mempertahankan bentuk tubuh.

### **Jenis - Jenis Perilaku Diet**

Beberapa perilaku diet sehat dan tidak sehat menurut Kim dan Lennon ( Andea, 2010):

1. Diet sehat, dapat membuat seseorang memiliki tubuh ideal tanpa mendatangkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Diet sehat dapat dilakukan dengan cara mengurangi masukan kalori kedalam tubuh namun tetap menjaga pola makan yang dianjurkan, dengan cara memakan berbagai macam variasi buah-buahan dan sayuran, beberapa makanan yang mengandung karbohidrat, daging, ikan, dan susu dalam jumlah sedang dan mengandung kadar lemak yang rendah.
2. Diet tidak sehat, dapat diasosiasikan dengan perilaku yang membahayakan kesehatan dapat dilakukan dengan berpuasa atau melewati waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat penurun berat badan, penahan nafsu makan, muntah dengan sengaja.

### **Faktor – faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet**

Menurut Wardle dkk, 1997 (dalam Husna, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah:

1. Kesehatan. Diet membatasi pengkonsumsian daging-dagingan banyak mengandung zat kolesterol (lemak) tinggi, garam dapat mencegah terjadinya gangguan penyakit jantung (*heart disease*).
2. Kepribadian. Jika seseorang merasa tidak percaya diri maka ia akan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh ideal.
3. Lingkungan. Smet, 1993 (dalam Husna, 2013) perilaku seseorang dipengaruhi oleh lingkungan seperti orang tua, saudara, teman dan media.
4. Jenis kelamin. Smet, 1994 (dalam Husna, 2013) jenis kelamin mempengaruhi perilaku seseorang. Pada tahun 1984 suatu perusahaan riset pasar melaporkan dengan pasti bahwa sebanyak 30% dari wanita Amerika dan 16% pria melakukan diet.

### **Aspek Perilaku Diet**

Aspek diet menurut Ruderman, 1986:245 (dalam Husna, 2013) terdiri dari :

1. Aspek eksternal. Mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan itu sendiri, baik dari segi rasa, bau , dan penampilan makanan. Bagi pendiet aspek eksternal ini akan lebih bernilai apabila makanan yang tersedia adalah makanan yang lezat (woody dkk, dalam Husna 2013).
2. Aspek emosional. Menunjuk emosi yang lebih berperan dalam perilaku makan adalah emosi negatif, seperti kecewa, cemas, depresi, dan sebagainya. Rasa cemas, rasa takut dan khawatir yang timbul akan melahirkan sikap yang berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang mengatasi keadaan stress dengan tidur, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga, jalan-jalan, meminum minuman keras, mengkonsumsi obat-obatan tertentu atau mengalihkan perhatiannya dengan memakan makanan sesukanya. Khusus untuk memakan makanan sesukanya ini, jika keadaan berlangsung lama dan tidak terkontrol makan akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh, terlebih jika makanan yang dimakan banyak mengandung kalori, karbohidrat dan lemak yang tinggi. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan.



3. Aspek restraint. Istilah ini menurut kedokteran berarti pengekanan atau pembatasan, Ramali dan Pomentjak, 2000 (dalam Husna, 2013). Berarti usaha secara kognitif dalam perilaku makan untuk melawan dorongan makan.

### **Dewasa Awal**

Santrock (2002) mengatakan masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Kenniston (dalam Santrock, 2002) mengemukakan masa muda (*youth*) adalah periode transisi antara masa remaja dan masa dewasa, dan perjuangan antara ketertarikan pada kemandirian dan menjadi terlibat dalam sosial. Dua kriteria yang menunjukkan permulaan dari masa dewasa awal adalah kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan.

Arnett, 2006-2007 (dalam Santrock 2002), menjadi orang dewasa melibatkan periode transisi panjang. Transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai beranjak dewasa (*emerging adulthood*) yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun. Dalam perkembangan mereka, banyak individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan; hidup melajang, hidup bersama, atau menikah.

Hurlock (1994), mengatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal adalah individu yang mengalami perubahan fisik dan psikologis pada diri individu itu sendiri. Serta masa dimana akan terlibat dalam berbagai hubungan dengan masyarakat dan mencari pasangan hidup yang akan diteruskan

### **Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet**

*Body dissatisfaction* telah menjadi hal umum yang terjadi pada wanita dewasa. Para wanita menyadari bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki tubuh dan berat badan ideal. Tubuh yang langsing tidak dapat dilepaskan dari image cantik dan menarik.

Wanita dewasa biasanya mulai menyibukkan diri dengan penampilan mereka. Keinginan ini disebabkan karena wanita sering merasa tidak puas terhadap tampilan tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap wanita dewasa umumnya mencerminkan keinginan untuk menjadi lebih langsing. Pada saat masa dewasa, mereka akan selalu memperhatikan tubuh mereka. Pengaruh dari lingkungan luar, pergaulan yang luas maupun tempat kerja juga akan mempengaruhi.

Adanya trend atau model menggunakan tubuh langsing membuat banyak wanita berlomba-lomba mencari upaya untuk menurunkan berat badan yang efektif dan efisien. Salah satu cara yang dilakukan adalah diet, dimana merupakan aktifitas mengatur pola makan, minum, dan aktifitas fisik dengan tujuan untuk menurunkan berat badan, pada saat ini diet merupakan salah satu cara yang paling populer untuk menurunkan berat badan, karena dapat dilakukan oleh hampir semua orang, diterima secara sosial, dan tidak menimbulkan efek samping yang secara langsung terasa Hill,dkk (Elga, 2007). Namun sebagian orang tidak selalu melakukan

diet. Sebagian orang juga akan memilih untuk mengenakan pakaian yang akan membuat mereka terlihat langsing atau dengan operasi (Ogden, 2002).

Dapat diketahui bahwa perilaku diet cenderung dilakukan oleh individu yang merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya. Individu pada dasarnya memiliki gambaran tubuh ideal yang diinginkan. Mereka akan merasa tidak puas ketika ukuran tubuh jauh dari kata ideal. Apabila mereka mempersepsikan tubuhnya jauh dari kata ideal maka akan menyebabkan penilaian negatif terhadap tubuhnya sehingga menghasilkan *body dissatisfaction* yang tinggi. Karena penilaian negatif tersebut yang membuat wanita tidak menerima kondisi tubuh mereka apa adanya. Sehingga wanita cenderung merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya maka memunculkan perilaku diet baik secara sehat ataupun diet tidak sehat.

Ketika individu mengalami *body dissatisfaction* yang tinggi (positif), mengakibatkan rasa kurang percaya diri, memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya, memiliki kontrol diri yang kurang, persepsi lingkungan terhadap standar kecantikan. Dengan demikian perilaku diet yang tinggi (positif) dapat terjadi pada wanita apabila terdapat persepsi negatif terhadap *body dissatisfaction*, yang ditunjukkan dengan tidak mengkonsumsi kalori maupun karbohidrat, berpuasa, sengaja untuk melewatkan waktu makan, mengkonsumsi pil atau obat – obatan, dengan sengaja memuntahkan makanan, dan hanya memakan satu jenis makanan dalam sehari. Sebaliknya, *body dissatisfaction* yang rendah (negatif) menunjukkan adanya perasaan positif terhadap tubuh, percaya diri, dan bisa mengontrol diri dengan baik. Beberapa wanita tidak akan melakukan apapun untuk tubuh mereka ketika merasakan kepuasan terhadap tubuhnya, namun kebanyakan dari mereka juga akan tetap mempertahankannya dengan cara berolahraga, mengurangi asupan kalori, karbohidrat, makanan yang manis, serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur.

## **Hipotesa**

Ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa. Dimana semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* maka perilaku diet yang dilakukan semakin rendah.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, dimana peneliti akan meneliti hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa. Dengan menggunakan data yang dikumpulkan serta mengkaji signifikasinya dengan metode statistik.

### **Subjek Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah mahasiswi S1 angkatan 2016/2017 yang aktif di Universitas Muhammadiyah Malang dengan rentang usia 18-25 tahun. Populasi dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 14.120 mahasiswi, data diperoleh dari BAA Universitas Muhammadiyah Malang. Dari jumlah tersebut, peneliti mengambil sampel penelitian sebanyak 263

mahasiswi, dimana pengambilan sampel menggunakan penentuan jumlah sampel yang dikembangkan dari Isaac dan Michael (Sugiono,2010).

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan subjek penelitian adalah *sampling insidental (non probability sampling)* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan / incidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data atau sesuai dengan kriteria (Sugiono,2010).

### Variable dan Instrumen Penelitian

Variabel yang di kaji dalam penelitian ini adalah *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Variabel bebas pada penelitian ini adalah *body dissatisfaction*, yaitu penilaian negatif terhadap penampilan fisik sehingga membuat seseorang merasa minder atau tidak percaya diri terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi lingkungan sosial. Sedangkan variabel terikat adalah perilaku diet, yaitu kegiatan dalam mengontrol makanan, dimana seseorang dapat mengurangi porsi makanan, memilih jenis makanan atau pun mengurangi kalori atau lemak yang terkandung dalam makanan, yang bertujuan untuk mempertahankan bentuk tubuh

Penggunaan skala dalam penelitian ini didasarkan pada suatu asumsi bahwa subjek merupakan orang yang paling tahu mengenai dirinya sendiri, sehingga apa yang dinyatakan oleh subjek adalah sesuatu yang benar-benar menggambarkan tentang kondisi dan sikap dirinya (Azwar, 2010). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *body dissatisfaction* dan skala perilaku diet. Skala *body dissatisfaction*, skala ini bertujuan untuk mengukur ketidakpuasan tubuh pada subjek penelitian. Skala ini disusun berdasarkan komponen-komponen *body dissatisfaction* dari Thompson,dkk, (Prima & Sari, 2013), yaitu komponen afektif, kognitif, dan perilaku. Skala ini menggunakan empat alternative jawaban. Pilihan yang di sediakan adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala *body dissatisfaction* ini dikembangkan oleh peneliti sendiri.

Skala perilaku diet, skala ini bertujuan untuk mengukur perilaku diet pada subjek penelitian. Skala ini dirancang oleh peneliti sebelumnya (Andea, 2010) dan dikembangkan oleh peneliti sendiri. Perilaku diet dalam penelitian ini adalah skor yang di peroleh dari jawaban subjek terhadap skala perilaku diet yang disusun dengan format Linkert. Alat ukur diet ini dikembangkan oleh peneliti sebelumnya berdasarkan alat ukur yang dibuat oleh French, Perry, Leon dan Fulkerson (dalam Andea, 2010), yaitu : (a) Metode penurunan berat badan yang mencerminkan pola makan sehat dan olahraga. (b) Metode penurunan berat badan yang tidak sehat yang mencerminkan usaha mengontrol berat badan tidak sehat.

**Tabel 1. Indeks Validitas Skala *Body Dissatisfaction* dan Skala Perilaku Diet**

Alat Ukur	Jumlah diujikan yang diujikan	Jumlah Item yang Valid	Indeks Validitas
Skala <i>body dissatisfaction</i>	30	29	0,329 – 0,877
Skala perilaku diet	28	24	0,305 – 0,810

Berdasarkan hasil *try out* terhadap 60 responden, bahwa dari 30 item skala *body dissatisfaction* yang diujikan, hanya ada satu item skala yang tidak valid yaitu item skala nomer 2, dengan index validitas antara 0,329 – 0,877. Sedangkan untuk 28 item skala perilaku diet yang telah diujikan, ada empat item skala yang tidak valid yaitu item nomer 3,12,13,dan 20 dengan index validitas antara 0,305 – 0,810.

**Tabel 2. Indeks Reliabilitas Skala *Body Dissatisfaction* dan Skala Perilaku Diet**

Alat Ukur	Alpha
Skala <i>body dissatisfaction</i>	0,954
Skala perilaku diet	0,942

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa kedua instrument alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini *reliabel*. Penetapan reliabilitas berdasarkan atas syarat yang dijelaskan oleh Sugiyono yang mengatakan bahwa suatu instrumen dikatakan reliabel ketika koefisien reliabilitasnya minimal sebesar 0,6%. Kedua intrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik.

### **Prosedur dan Analisa Data Penelitian**

Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari tiga tahap, yakni tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisa. Tahap persiapan diawali dengan menyiapkan instrument penelitian yang akan digunakan adalah skala *body dissatisfaction* dan skala perilaku diet. Selanjutnya melakukan *try out*, skala disebarkan oleh peneliti sendiri dengan menggunakan responden sebanyak 60 orang. Setelah data terkumpul, peneliti melakukan *entry* data dan mengukur validitas dan reliabilitas kedua instrument.

Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan. Penelitian ini akan dilakukan sesuai dengan jadwal yang diatur oleh peneliti. Dimana peneliti akan membagikan skala *body dissatisfaction* dan skala perilaku diet yang telah diujikan validitas dan reliabilitasnya. Peneliti menyebarkan skala di bantu dengan teman-teman peneliti kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria penelitian dan bersedia dalam berpartisipasi.

Tahap yang terakhir adalah tahap analisa. Setelah semua data terkumpul, peneliti akan kembali melakukan *entry* data dan analisis menggunakan aplikasi SPSS *for Windows* versi 21. Selanjutnya peneliti uji *Korelasi Product Moment*.

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan kepada 263 subjek yang masih berstatus sebagai mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Berikut ini hasil analisa korelasi.

**Tabel.3. Jumlah Subjek Penelitian**

Usia	Frekuensi	Persentase
Usia 18 – 19	5	2%
Usia 20 – 21	22	8,3%
Usia 22 – 23	164	62,3%
Usia 24 – 25	72	27,3%

Berdasarkan tabel diatas, subjek dengan rincian rentang usia 18 – 19 tahun sebanyak 5 orang dengan persentase 2%, usia 20 – 21 tahun sebanyak 22 orang dengan persentase 8,3%, usia 22 – 23 tahun sebanyak 164 orang dengan persentase 62,3%, usia 24-25 tahun sebanyak 72 orang dengan persentase 27,3%.

**Tabel.4. Perhitungan T-skor *Body Dissatisfaction***

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Positif	T <50	165	62,7%
Negatif	T >50	98	37,3%

Berdasarkan analisis diatas bahwa subjek yang mengalami *body dissatisfaction* positif sebanyak 165 subjek (62,7%), dan jumlah subjek yang mengalami *body dissatisfaction* negatif sebanyak 98 subjek (37,3%). Kesimpulannya, mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang sebanyak 165 subjek mengalami *body dissatisfaction* tinggi.

**Tabel.5. Perhitungan T-skor Perilaku Diet**

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Positif	T <50	163	62%
Negatif	T >50	100	38%

Berdasarkan analisis pada tabel 5 diatas bahwa subjek yang melakukan perilaku diet positif sebanyak 163 subjek (62%), dan jumlah subjek yang melakukan perilaku diet negatif sebanyak 100 subjek (38%). Kesimpulannya, mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang sebanyak 163 subjek melakukan perilaku diet tinggi.

**Tabel 6. Korelasi Pearson**

r	r <sup>2</sup>	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
0.702**	0,493	0,000	Sig. < 0,01	Sangat Signifikan

Dari hasil analisis korelasi dapat diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan. Hal ini dapat dilihat dari table 5 diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,702 dengan nilai signifikansi  $0.000 < 0,01$ . Selain itu, kontribusi efektif sebesar ( $r^2 \times 100$ ) 49,3% oleh *body dissatisfaction* terhadap perilaku diet. Berdasarkan hasil ini, maka dinyatakan bahwa hipotesis diterima artinya ada hubungan positif yang signifikan terhadap *body dissatisfaction* terhadap perilaku diet.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian dari 263 mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang yang ikut berpartisipasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet, dengan nilai (r) sebesar 0,702 dengan nilai signifikan (p) = 0,000. Hal ini berarti semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka akan semakin tinggi juga perilaku diet, sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction*, maka akan semakin negative (rendah) juga perilaku diet.

Berdasarkan data yang ada, diketahui sebanyak 165 subjek (62,7%) memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang positif, yang artinya subjek memiliki pemikiran dan persepsi negatif yang tinggi terhadap ketidakpuasaan terhadap tubuhnya, sesuai dengan Grogan (1999) yang

mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya. Sedangkan sebanyak 98 subjek (37,3%) memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang negatif, yang artinya subjek sudah merasa puas dengan keadaan tubuh mereka.

Diketahui juga sebanyak 163 subjek (62%) memiliki tingkat perilaku diet yang positif, yang artinya ketika subjek memiliki pemikiran dan persepsi rendah terhadap bentuk tubuhnya, maka akan melakukan suatu tindakan untuk mencapai tujuan tertentu, sehingga kebutuhan terpenuhi atau suatu kehendak terpuaskan, sesuai dengan Hawks (2008) yang mendefinisikan perilaku diet sebagai aktifitas sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Sisanya sebanyak 100 subjek (38%) memiliki tingkat perilaku diet yang negatif. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* memiliki pengaruh terhadap terjadinya perilaku diet, baik yang sehat maupun tidak sehat.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Charless dan Kerr (dalam Grogan, 2008) yang menemukan bahwa kebanyakan wanita tidak puas dengan tubuhnya, berdasarkan hasil penelitian dari 200 wanita yang diwawancarai, 177 wanita merasa peduli dengan berat badan mereka dan 153 diantaranya cukup prihatin dengan pola makan, serta 23 sisanya belum pernah melakukan diet atau belum pernah merasa khawatir dengan bentuk badan mereka.

Banyak wanita yang bersedia untuk berkompromi dengan kesehatan mereka untuk terlihat lebih ramping, tetapi bisa sangat berbahaya. Namun kecantikan dan tubuh yang ideal dapat memberikan penghargaan dan kebanggaan tersendiri untuk para wanita. Tubuh yang langsing akan memberikan banyak keyakinan pada diri sendiri. Kebanyakan wanita dengan badan besar lebih tidak percaya diri daripada wanita yang memiliki tubuh yang indah. Wanita juga akan memulai untuk membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain, terlebih lagi jika perbandingan sosial bersifat *upward* (memilih objek pembanding yang lebih baik daripada dirinya), maka akan lebih banyak terlihat kekurangan pada tubuhnya. Hal ini menyebabkan seseorang menjadi tidak puas dengan bentuk yang dimiliki.

Polivy, Herman & Warsh (1978), mengatakan bahwa diet menjadikan sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan. Seseorang yang melakukan diet kemudian menghentikan dietnya dapat menjadi perilaku makan berlebihan pada tahun-tahun berikutnya. Hal tersebut memperlihatkan bahwa perilaku diet dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan.

Menurut Al-Migwar (2006), penerimaan adalah faktor penting dalam kebahagiaan, baik itu penerimaan diri sendiri maupun dari lingkungan sosial. Wanita tidak hanya menyukai diri sendiri, tetapi juga merasa diterima oleh orang lain sehingga mereka akan merasa puas dengan kehidupannya dan merasa bahagia. Sebaliknya, wanita akan merasa cemas dan tidak puas dengan keadaan tubuhnya akan sulit untuk menerima diri sendiri. Ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga ia menilai rendah tubuhnya. Jika terus menerus berlanjut, maka akan menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial, dan menarik diri dari situasi sosial serta mengalami disfungsi seksual.

*Body dissatisfaction* memberikan kontribusi bagi variable perilaku diet sebesar 49,3%. Ini berarti 50,7% sisanya berasal dari faktor lain yang mempengaruhi perilaku diet. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah nilai kesehatan (*health belief*), kepribadian, pengaruh hubungan

keluarga, dan status sosial ekonomi keluarga. Oleh karena itu, *body dissatisfaction* bukan faktor utama bagi seseorang dalam melakukan diet.

Dalam penelitian ini masih terdapat beberapa kelemahan yang membuat hasil penelitian kurang maksimal, misalnya tidak adanya spesifikasi mahasiswi dari jurusan mana yang paling banyak mengalami *body dissatisfaction*.

## SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil penelitian dari 263 mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang yang berpartisipasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa. Dimana semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* maka perilaku diet yang dilakukan semakin rendah. Hal tersebut diperkuat dengan nilai korelasi sebesar 0,702 dengan nilai signifikan 0,000. Selain itu, kontribusi efektif sebesar 49,3% yang artinya masih ada 50,7% perilaku diet dipengaruhi oleh variabel lain.

Implikasi dari penelitian ini, mahasiswi diharapkan untuk bisa lebih menerima kondisi tubuh dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Bagi mahasiswi yang ingin melakukan diet hendaknya bukan untuk mempercantik diri, tetapi dikarenakan alasan kesehatan. Apabila mahasiswi ingin melakukan diet sebaiknya dikonsultasikan terlebih dahulu dengan orang yang ahli mengenai pola makan yang baik untuk tubuh sehingga dapat dilakukan dengan cara yang benar sesuai dengan prosedur. Individu yang tidak melakukan diet dengan benar secara terus menerus akan memunculkan dampak biologis. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lainnya seperti kepribadian introvert & ekstrovert, dan lain sebagainya, serta menggunakan referensi lebih yang banyak agar penelitian selanjutnya lebih baik lagi.

## REFERENSI

Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi remaja*. Bandung: Pustaka Setia.

Alwisol,. (2009). *Psikologi kepribadian edisi revisi*. Malang: UMM Press.

Andea, Raisa. (2010). *Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada remaja*. Diakses tanggal 19 November 2014. Diperoleh dari <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14525/1/10E00103.pdf>.

Adlard, L. (2006). *The relationship between body dissatisfaction of mothers and body dissatisfaction of their adolescent daughters*. Disertasi, Universitas Pretoria. Diakses 19 November 2014. Diperoleh dari <http://repository.up.ac.za/xmlui/bitstream/handle/2263/29564/dissertation.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Arthur, S.R., & Emily, S.R. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Attie, I. & Brooks-Gunn, J. (1989). Development of eating problems in adolescent girls : A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*. Diakses 26 September 2016. Diperoleh dari <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1989-16022-001>.
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Sikap manusia: teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bearman, S.K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of youth adolescent*. Diakses 26 September 2016. Diperoleh dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1540456/>.
- Chaplin, J. P. (2002). Kamus lengkap psikologi. Penerjemah Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self esteem*. San Fransisco: W. H. Freeman and Company.
- Dariyo A. (2004). Psikologi perkembangan dewasa awal muda. Jakarta : PT. Grasindo.
- Elga, P. (2007). Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet pada remaja putri. Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Depok. Diakses tanggal 19 November 2014. Diperoleh dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-126265.pdf>.
- Evahani, Luki. (2012). *Hubungan antara body dissatisfaction ibu dan body dissatisfaction anak perempuan*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. 1, (1). Diakses tanggal 01 Desember 2014. Diperoleh dari <http://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/5/3>.
- Forbes, G., Adams-Curtis, L., Rade, B. and Jaberg, P. (2001). *Body Dissatisfaction* in woman and men: The role of gender-typing and self-esteem. *Sex roles*, 44, (7/8).
- French, S.A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J.A. (2005). *Dieting behaviors and weight change history in female adolescents*. *Health psychology*, 14(6).
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York : Routledge.
- Hawks, Steven R. (2008). Classroom approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body image concerns among college women. *Journal of American College Health*, 56, (4).
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2006). Psikologi perkembangan anak, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Husna, Nur Lailatul. (2013). Hubungan body image dengan perilaku diet (penelitian pada wanita di Sanggar Senam Rita Pati). Diakses 09 Desember 2016. Diperoleh dari <http://lib.unnes.ac.id/18410/1/1550406005.pdf>.



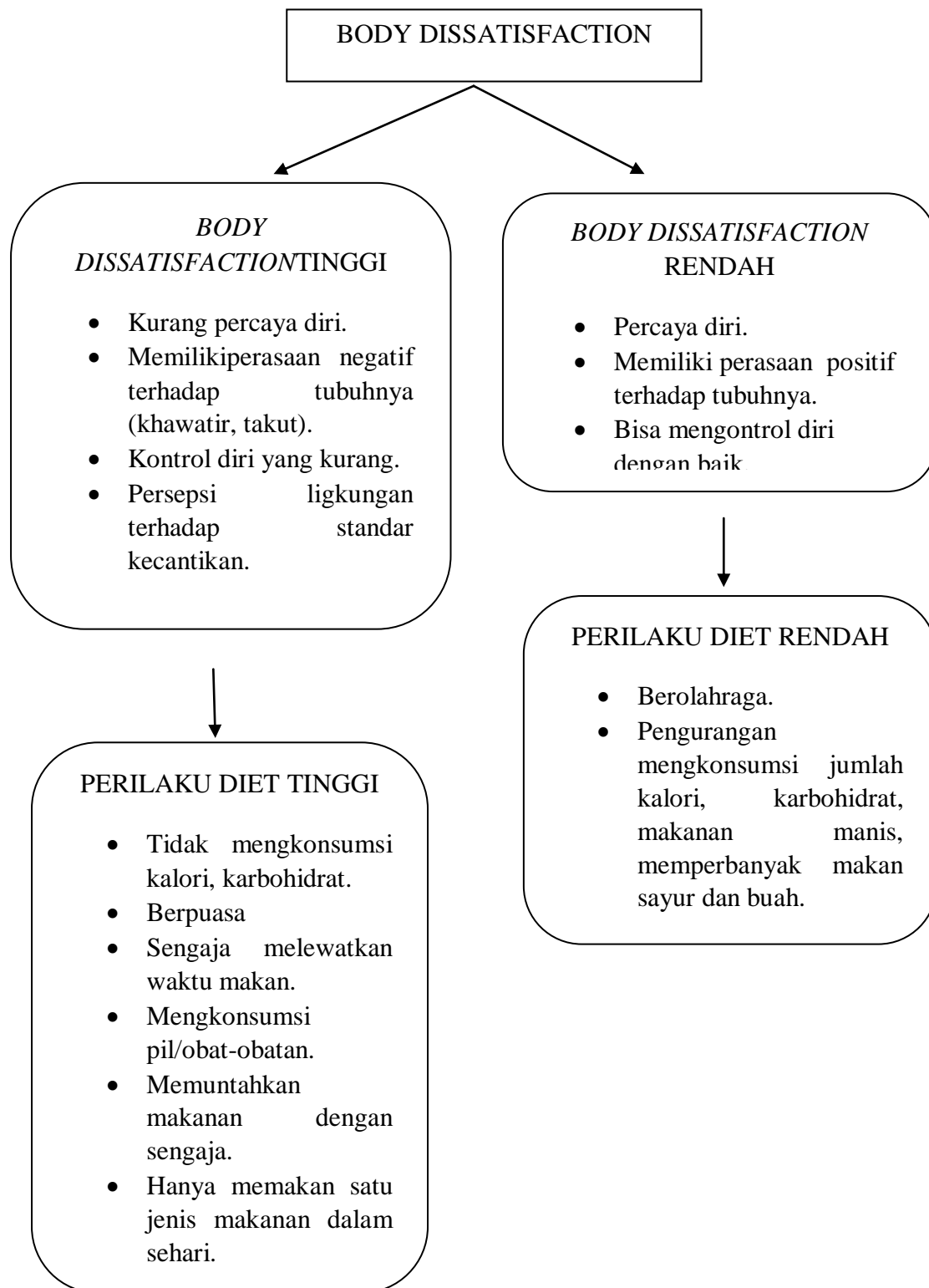
- Iswari, D., & Hartini, N. (2005). Pengaruh pelatihan dan evaluasi self-talk terhadap penurunan tingkat *body dissatisfaction*. *Journal of breeding and genetic*, 7. Diakses tanggal 19 November 2014. Diperoleh dari <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-Artikel%20penelitian%20dita-nurul.pdf>.
- Izza, V., & Mahardayani, H.I. (2011). Hubungan antara *body dissatisfaction* dan interaksi sosial dengan kepercayaan diri remaja putri. *Journal of Psychology Proyeksi*, 6, (1), 45-52.
- Kartikasari, Nina Yunita. (2013). *Body dissatisfaction terhadap psychological well-being pada karyawan*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. 01, (02). ISSN:2301-8267. Akses 19 November 2014. (online: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/viewFile/1585/1690>).
- Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). *Analysis of diet advertisements: A cross-national comparison of Korean and U.S woman's magazines*. Clothing and textiles research journal, 24(4). Diakses 26 September 2016. Diperoleh dari <http://ctr.sagepub.com/content/30/2/149.full.pdf+html>.
- Muda, Ahmad A.K. (2003). *Kamus lengkap kedokteran*. Surabaya: Gitamedia Press.
- Odgen, J. (2002). *Psychology of eating : From healthy to disordered behaviour*. USA : The blackwell publishing. Diakses tanggal 04 Desember 2014. (Online : <http://books.google.com>).
- Papalia, Diane E., Olds, Sally Wendkos., Feldman, Ruth Duskin. (2009). *Human development (edisi kesepuluh)*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Prima, Ellen., & Sari, Endah Puspita. (2013). Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*. 1, (1), 17 – 30. Akses 04 Desember 2014.
- Polivy, J., Herman, C. P., & Warsh, S. (1978). Internal and external components of emotionality in restrained and unrestrained eaters. *Journal of abnormal psychology*, 85(5).
- Sarwono, A. W. (2000). Psikologi remaja. Jakarta: PT.Grafindo Persada.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span : Development perkembangan masa hidup (edisi kelima)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Safarina, R., & Rahayu, Makmuroh Sri. (2014-2015). Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi member herbalife di Bandung. Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung.
- Sugiono. (2010). Metode penelitian pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.

- Sumali, E., Sukanto, M. E., & Mulya, T. W. (2008). Efektifitas hipnoterapi terhadap penurunan *body dissatisfaction* pada remaja akhir. Fakultas Psikologi *Humanitas*, 5(1). Diakses 26 September 2016. Diperoleh dari <http://lppm.ubaya.ac.id/inc/ajax/lppm.php?d=publikasi&id=193049>
- Sunartio, L., Sukanto, E., M., & Dianovinina., K. (2012). *Social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Humanitas*, IX (2).

# **Lampiran 1**

## **KERANGKA BERFIKIR**

## Kerangka Berpikir



# **Lampiran 2**

## **UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

## Validitas Skala *Body Dissatisfaction*

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	86.4000	243.058	.820	.948
VAR00002	86.5667	254.453	.216	.954
VAR00003	87.0167	241.678	.694	.949
VAR00004	87.3333	249.040	.436	.951
VAR00005	86.8333	248.006	.457	.951
VAR00006	87.5333	241.541	.632	.950
VAR00007	87.0833	240.417	.711	.949
VAR00008	86.5333	243.846	.683	.949
VAR00009	86.5000	244.390	.670	.949
VAR00010	87.0000	252.407	.329	.952
VAR00011	86.8167	249.440	.500	.951
VAR00012	86.6333	240.914	.760	.948
VAR00013	86.4500	236.896	.877	.947
VAR00014	86.9333	243.792	.653	.949
VAR00015	86.5833	241.468	.757	.948
VAR00016	86.5167	238.762	.842	.948
VAR00017	86.5000	240.356	.775	.948
VAR00018	86.7333	243.351	.626	.950
VAR00019	86.6333	247.185	.618	.950
VAR00020	86.9167	246.247	.548	.950
VAR00021	86.5500	244.184	.738	.949
VAR00022	86.7167	244.478	.717	.949
VAR00023	86.3167	246.254	.661	.949
VAR00024	86.5333	240.490	.799	.948
VAR00025	86.6500	251.723	.358	.952
VAR00026	86.5500	247.167	.509	.951
VAR00027	86.6667	241.582	.680	.949
VAR00028	87.2667	249.148	.529	.950
VAR00029	87.7667	248.758	.429	.951
VAR00030	86.7000	249.739	.496	.951

**Validitas dan Reliabilitas Skala *Body Dissatisfaction* (sudah valid)**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.954	29

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	83.2000	235.892	.825	.951
VAR00003	83.8167	234.390	.703	.951
VAR00004	84.1333	241.982	.432	.954
VAR00005	83.6333	241.050	.451	.954
VAR00006	84.3333	234.599	.629	.952
VAR00007	83.8833	233.359	.712	.951
VAR00008	83.3333	236.497	.694	.951
VAR00009	83.3000	237.637	.656	.952
VAR00010	83.8000	245.078	.334	.955
VAR00011	83.6167	242.139	.506	.953
VAR00012	83.4333	233.877	.761	.951
VAR00013	83.2500	230.021	.873	.950
VAR00014	83.7333	236.470	.663	.952
VAR00015	83.3833	234.274	.764	.951
VAR00016	83.3167	231.678	.846	.950
VAR00017	83.3000	233.400	.772	.951
VAR00018	83.5333	236.626	.614	.952
VAR00019	83.4333	240.114	.616	.952
VAR00020	83.7167	238.884	.558	.953
VAR00021	83.3500	236.977	.745	.951
VAR00022	83.5167	237.508	.713	.951
VAR00023	83.1167	239.088	.664	.952
VAR00024	83.3333	233.345	.804	.950
VAR00025	83.4500	244.489	.360	.954
VAR00026	83.3500	239.825	.518	.953
VAR00027	83.4667	234.389	.686	.951
VAR00028	84.0667	242.199	.520	.953
VAR00029	84.5667	241.911	.418	.954
VAR00030	83.5000	242.729	.490	.953

## Validitas Skala Perilaku Diet

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	66.2167	206.478	.702	.920
VAR00002	66.3833	208.613	.563	.922
VAR00003	66.1500	238.435	-.339	.938
VAR00004	65.9500	218.862	.384	.925
VAR00005	65.9500	211.472	.594	.922
VAR00006	66.4500	208.150	.714	.920
VAR00007	66.2333	205.707	.677	.920
VAR00008	66.5167	217.678	.427	.924
VAR00009	65.7667	208.385	.630	.921
VAR00010	66.9667	218.982	.305	.926
VAR00011	67.4167	212.959	.614	.922
VAR00012	66.4500	221.201	.260	.926
VAR00013	67.0500	220.828	.251	.926
VAR00014	67.0667	208.775	.701	.920
VAR00015	66.6833	210.729	.521	.923
VAR00016	67.5500	218.319	.414	.924
VAR00017	66.9333	205.555	.718	.920
VAR00018	65.9833	204.559	.791	.919
VAR00019	66.0833	203.400	.810	.918
VAR00020	66.6167	221.325	.260	.926
VAR00021	66.8833	208.851	.631	.921
VAR00022	66.2333	209.199	.681	.921
VAR00023	66.2333	202.385	.713	.920
VAR00024	66.5167	215.203	.433	.924
VAR00025	66.0500	203.947	.772	.919
VAR00026	66.3333	204.667	.668	.921
VAR00027	67.2167	208.139	.567	.922
VAR00028	66.2167	212.037	.584	.922



### Validitas dan Reliabilitas Skala Perilaku Diet (sudah valid)

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	24

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	56.6167	199.732	.722	.938
VAR00002	56.7833	200.783	.617	.940
VAR00004	56.3500	212.265	.394	.942
VAR00005	56.3500	204.638	.617	.940
VAR00006	56.8500	201.757	.720	.939
VAR00007	56.6333	199.999	.660	.939
VAR00008	56.9167	212.213	.383	.943
VAR00009	56.1667	201.768	.644	.940
VAR00010	57.3667	213.829	.254	.944
VAR00011	57.8167	206.356	.628	.940
VAR00014	57.4667	202.151	.717	.939
VAR00015	57.0833	203.874	.542	.941
VAR00016	57.9500	211.981	.412	.942
VAR00017	57.3333	199.379	.717	.939
VAR00018	56.3833	198.139	.800	.937
VAR00019	56.4833	196.525	.837	.937
VAR00021	57.2833	202.342	.641	.940
VAR00022	56.6333	203.355	.664	.939
VAR00023	56.6333	195.016	.753	.938
VAR00024	56.9167	209.942	.390	.943
VAR00025	56.4500	198.150	.758	.938
VAR00026	56.7333	198.775	.658	.939
VAR00027	57.6167	201.122	.593	.940
VAR00028	56.6167	205.190	.607	.940

# **Lampiran 3**

## **UJI KORELASI PEARSON**

## Korelasi Pearson

**Correlations**

		skala1	skala2
skala1	Pearson Correlation	1	.702**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	263	263
skala2	Pearson Correlation	.702**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	263	263

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
skala1	263	34.00	112.00	92.0837	14.17505
skala2	263	27.00	96.00	68.3954	14.45114
Valid N (listwise)	263				

# Lampiran 4

## Data Kasar Skala *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet

SUBJEK	NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	TOTAL SKALA BODY	
	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	1	3	84	
	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	62	
	3	3	3	4	1	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	101	
	4	4	3	3	1	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	105	
	5	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	1	2	1	3	47	
	6	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	1	3	90
	7	4	3	2	3	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	88	
	8	3	2	2	2	1	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	73
	9	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	1	3	98
	10	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	72
	11	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	107
	12	4	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	3	1	4	4	4	4	4	3	2	3	95
	13	4	4	2	3	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	103
	14	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	105
	15	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	97
	16	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	1	4	4	3	4	3	3	4	97	
	17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112
	18	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	109
	19	4	3	2	4	4	1	4	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	97
	20	4	4	1	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	1	4	99
	21	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	103	
	22	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	105	
	23	4	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	104
	24	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	109
	25	4	4	3	3	2	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	101
	26	4	3	2	4	4	1	4	4	2	3	3	1	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	95
	27	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	100	
	28	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	63	
	29	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	48	
	30	3	4	4	3	3	3	2	4	4	4	2	2	4	3	2	1	1	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	84
	31	3	3	2	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	3	1	4	4	4	4	3	2	3	93	
	32	4	4	2	3	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	103	
	33	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	105	
	34	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	95	
	35	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	1	4	4	3	4	3	3	4	97	
	37	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	108	
	38	4	3	2	4	4	1	4	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	97
	39	4	4	1	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	1	4	99
	40	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	96	
	41	4	2	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	3	1	4	3	4	4	3	1	1	3	2	4	90	
	42	4	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	100	
	43	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	107	
	44	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	82
	45	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	2	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	2	4	96	
	46	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	90
	47	4	2	2	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	98	
	48	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	80	
	49	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	80	
	50	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	86	
	51	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	4	4	2	2	3	4	4	3	1	2	4	2	4	4	3	4	3	1	3	84	
	52	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	104	
	53	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	100	
	54	4	4	2	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	100	
	55	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	34	
	56	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	1	65	
	57	3	2	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	74	
	58	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	99	
	59	3	2	2	2	1	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	1	3	88	
	60	3	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	92	
	61	4	3	2	4	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	3	4	2	4	3	3	4	4	4	2	1	4	91	
	62	3	3	2	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	2	4	3	3	4	4					

75	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3	3	2	4	104		
76	3	2	2	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	97		
77	4	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	99		
78	4	3	3	4	2	2	2	4	2	3	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	4	2	4	3	2	4	4	2	87		
79	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	4	100		
80	4	4	1	4	1	1	3	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	92		
81	3	3	3	3	3	1	4	2	4	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	56		
82	3	1	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	1	3	3	3	2	3	4	2	2	1	3	82		
83	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	1	74		
84	3	2	2	4	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	83		
85	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	106	
86	4	4	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	104	
87	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	99	
88	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	101		
89	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	95		
90	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93		
91	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	99	
92	4	4	1	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	1	4	98	
93	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	110		
94	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108		
95	3	3	2	4	4	1	4	4	2	3	3	1	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	93	
96	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	3	1	4	4	4	4	3	1	3	93	
97	3	4	2	3	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	3	101	
98	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	107	
99	4	3	3	3	2	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	100	
100	2	2	2	4	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60		
101	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	61	
102	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	100		
103	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	100	
104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	55	
105	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	57	
106	4	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	3	1	4	4	4	4	3	2	3	95	
107	4	4	2	3	2	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	102
108	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	102	
109	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	97	
110	4	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	1	4	3	4	3	1	4	4	4	3	2	3	95	
111	4	4	2	3	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	103
112	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	105	
113	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	97	
114	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	1	4	4	3	4	3	3	4	97		
115	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	
116	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	109
117	4	3	2	4	4	1	4	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	97
118	4	4	1	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	1	4	99
119	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	103
120	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	105
121	4	4	4	3	1	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	104
122	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	109
123	4	4	3	3	2	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	101
124	4	3	2	4	4	1	4	4	2	3	3	1	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	95
125	3	3	2	4	4	4	3	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	100
126	4	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	1	3	92
127	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	4	2	1	4	89	
128	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	100
129	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	2	4	100	
130	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	4	81	
131	4	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	1	4	3	1	4	4	4	4	4	4	3	2	3	95	
132	4	4	2	3	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	103
133	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	105
134	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	3	97
135	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	1	4	4	4	4	3	3	4	97
136	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112
137	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	108
138	3	3	2	4	4	1	4	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4	3													



227	3	3	4	1	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	1	4	101	
228	4	3	3	1	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	105	
229	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	1	1	2	1	3	47	
230	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	1	3	90	
231	3	4	2	2	3	3	3	4	4	2	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	90	
232	3	4	3	2	2	4	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	92	
233	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	99	
234	4	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	101	
235	3	3	2	3	3	4	2	4	2	3	2	3	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2	90	
236	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	98	
237	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	100	
238	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	2	4	100	
239	4	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	97	
240	4	3	2	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	4	2	4	94	
241	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	100	
242	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	95	
243	4	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	101	
244	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	105	
245	4	3	4	3	2	3	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	103	
246	3	4	4	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	1	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	1	2	81	
247	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	3	98	
248	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	2	2	1	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	94	
249	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	1	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	4	92	
250	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	4	3	2	1	1	2	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	85	
251	4	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	1	4	3	4	3	1	4	4	4	4	3	2	3	95	
252	4	4	2	3	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	4	103	
253	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	105	
254	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	97	
255	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	3	1	4	4	3	4	3	3	4	97	
256	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	
257	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	109	
258	4	3	2	4	4	1	4	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	97
259	4	4	1	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	1	4	99	
260	3	4	1	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	101	
261	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	98	
262	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	101	
263	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	4	4	4	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	61	

SUBJEK	NO																									TOTAL SKALA P.Diet
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	61
	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	41
	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	76
	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	84
	5	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	39
	6	3	1	4	3	2	3	2	3	3	1	1	3	1	1	4	3	1	2	1	3	4	4	1	2	56
	7	3	1	2	3	1	2	2	3	2	1	1	2	1	1	3	3	1	2	1	3	4	3	1	2	48
	8	3	1	2	2	2	3	4	2	2	1	1	4	4	1	3	2	1	3	1	3	4	3	4	2	58
	9	4	1	3	2	2	4	2	3	3	1	1	2	1	3	4	3	2	2	2	3	4	3	1	3	59
	10	3	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	3	3	1	1	42
	11	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	2	3	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	75
	12	4	4	4	4	3	3	3	4	1	2	4	3	1	2	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	72
	13	3	4	2	4	3	2	2	4	2	2	4	1	1	4	4	4	3	3	4	4	4	2	1	3	70
	14	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	3	81
	15	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	3	1	1	4	4	1	3	75
	16	4	4	4	4	3	3	2	4	1	1	4	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	70
	17	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	89
	18	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	87
	19	4	4	4	3	2	2	2	4	1	1	3	1	1	3	3	3	2	3	4	4	4	2	1	3	64
	20	3	4	4	4	3	3	2	4	2	1	2	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	1	3	3	74
	21	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	1	3	1	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	76
	22	4	3	3	4	2	3	2	4	2	1	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	74
	23	4	4	3	4	3	4	2	4	1	1	1	2	2	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	72
	24	4	4	3	4	2	4	2	4	2	4	1	4	1	4	4	4	2	3	4	4	4	2	3	3	76
	25	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	92
	26	4	4	3	4	3	3	2	4	1	1	2	1	2	4	3	4	2	4	4	4	4	2	1	3	69
	27	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	88
	28	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	46
	29	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	50
	30	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	1	2	4	3	4	3	1	4	3	4	2	3	75
	31	4	4	3	4	3	3	3	4	1	2	4	3	1	2	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	71
	32	3	4	2	4	3	2	2	4	2	2	4	1	1	4	4	4	3	3	4	4	4	2	1	3	70
	33	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	3	81
	34	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	3	1	1	4	4	1	3	75
	35	4	3	4	4	3	3	2	4	1	1	4	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	69
	36	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	89



37	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	87		
38	4	4	4	3	2	2	2	4	1	1	3	1	1	3	3	3	2	3	4	4	4	2	1	3	64
39	3	4	4	4	3	3	2	4	2	1	2	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	1	3	3	74
40	4	4	3	4	3	4	1	4	2	1	1	2	2	1	4	3	2	2	3	2	3	1	3	3	62
41	4	3	3	4	2	2	3	4	2	1	2	3	3	2	3	4	2	3	4	3	4	1	3	3	68
42	3	3	2	4	4	4	2	4	1	2	2	2	2	4	4	4	2	3	4	2	3	2	2	3	68
43	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	2	4	2	2	4	3	3	3	4	3	4	1	2	3	71
44	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	63
45	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	62
46	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	1	1	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	56
47	2	3	4	4	2	3	2	4	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	1	1	2	52
48	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	56
49	2	4	2	4	2	3	2	4	1	2	1	2	1	2	3	4	2	2	4	3	4	4	2	3	63
50	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	55
51	2	1	2	3	2	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	2	40
52	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	2	2	78
53	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	2	2	4	3	4	4	1	2	77
54	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	4	4	2	3	74
55	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
56	2	4	2	2	2	1	2	2	2	1	1	4	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	41
57	1	1	4	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	4	43
58	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	1	3	4	3	2	4	3	3	4	3	1	3	68
59	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	1	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	68
60	4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	2	1	3	4	4	3	3	2	4	4	2	1	3	73
61	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	3	1	2	4	4	3	2	4	3	4	2	2	4	77
62	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	2	4	77
63	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	2	4	3	4	3	2	3	76
64	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	78
65	4	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	73
66	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	1	2	73
67	3	4	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	4	3	4	1	3	73
68	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	4	2	1	3	71
69	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	2	4	4	4	3	4	2	4	3	4	1	2	77
70	4	4	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	1	2	70
71	4	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	3	1	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	79
72	4	3	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	82
73	4	3	2	4	4	4	3	4	2	1	2	2	1	2	4	4	3	4	4	3	4	4	1	3	72
74	1	3	3	3	2	3	2	4	2	1	2	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	1	1	1	52

75	4	3	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	86		
76	2	3	3	4	3	3	2	4	1	2	4	1	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	74	
77	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	69	
78	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	
79	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	83	
80	3	3	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3	1	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	75	
81	2	1	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	3	42	
82	2	3	3	2	2	2	3	4	2	1	2	1	1	1	3	2	3	4	1	2	3	2	1	4	54
83	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	82	
84	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	89	
85	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	86	
86	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	2	2	78
87	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	2	2	4	3	4	4	1	2	77
88	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	4	4	2	3	74
89	1	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	
90	2	4	2	2	2	1	2	2	2	1	1	4	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	41
91	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	4	3	3	4	4	86
92	3	4	4	4	3	3	2	4	2	1	2	4	1	4	3	4	3	3	4	4	4	1	3	3	73
93	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	3	87
94	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	87	
95	3	3	3	4	3	3	2	4	1	1	2	1	2	4	3	4	2	4	4	4	4	2	1	3	67
96	3	4	4	3	3	3	3	4	1	2	4	3	1	2	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	70
97	3	4	2	4	3	2	2	4	2	2	4	1	1	4	4	4	3	3	4	4	4	2	1	3	70
98	4	4	3	4	2	4	2	4	2	4	1	4	1	4	4	4	2	3	4	3	4	2	3	3	75
99	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	90
100	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	1	46
101	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	1	3	44
102	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	75	
103	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	81	
104	2	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	44
105	2	2	2	1	3	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	1	1	55
106	4	4	4	4	3	3	3	4	1	2	4	3	1	2	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	72
107	3	4	2	4	3	2	2	4	2	2	4	1	1	4	3	4	3	3	4	4	4	2	1	3	69
108	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	3	4	3	4	1	4	4	4	2	3	80
109	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	3	1	1	4	4	1	3	75
110	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	74
111	4	4	4	4	3	3	3	4	1	2	4	3	1	2	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	72
112	3	4	2	4	3	2	2	4	2	2	4	1	1	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	74

113	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	3	81
114	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	3	1	1	4	4	3	3	77
115	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	88
116	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	89
117	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	87
118	4	4	4	3	2	2	2	4	1	1	3	1	1	3	3	3	2	3	4	4	4	2	1	3	64
119	3	4	4	4	3	3	4	4	2	1	2	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	1	3	3	76
120	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	1	3	1	4	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	78
121	4	3	3	4	2	3	4	4	2	1	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	76
122	4	4	3	4	3	4	2	4	1	1	1	2	2	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	72
123	4	4	3	4	2	4	4	4	2	4	1	4	1	4	4	4	2	3	4	4	4	2	3	3	78
124	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	92
125	4	4	3	4	3	3	2	4	1	1	2	1	2	4	3	4	2	4	4	4	4	2	1	3	69
126	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	88
127	2	2	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	41
128	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3	1	2	48
129	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	4	59
130	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	47
131	4	4	4	4	3	3	3	4	1	2	4	3	1	2	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	72
132	4	4	2	4	3	2	2	4	2	2	4	1	1	4	4	4	3	3	4	4	4	2	1	3	71
133	4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	3	82
134	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	3	1	1	4	4	1	3	75
135	4	4	4	4	3	3	2	4	1	1	4	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	70
136	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	89
137	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	87
138	4	4	4	3	2	2	2	4	1	1	3	1	1	3	3	3	2	3	4	4	4	2	1	3	64
139	3	4	4	4	3	3	2	4	2	1	2	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	1	3	3	74
140	4	2	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	85
141	2	3	3	4	3	3	2	4	1	2	4	1	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	74
142	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	69
143	1	1	3	3	2	2	1	4	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	41
144	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	83
145	3	3	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3	1	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	75
146	2	1	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	3	42
147	2	3	3	2	2	2	3	4	2	1	2	1	1	1	3	2	3	4	1	2	3	2	1	4	54
148	2	1	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	34
149	2	2	4	2	2	1	4	2	4	2	1	2	1	2	3	3	1	2	3	1	2	2	1	3	52
150	4	3	2	1	1	1	2	1	3	2	3	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	67

151	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	86
152	1	2	3	3	1	1	1	2	1	1	1	4	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	39
153	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	1	1	1	29
154	2	2	4	3	2	2	3	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	46
155	2	1	2	3	2	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	2	40
156	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	58
157	3	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	83
158	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	81
159	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	83
160	4	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	1	2	2	2	4	66
161	4	4	4	3	2	1	2	4	1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	3	1	2	2	1	3	54
162	3	4	4	3	3	1	2	4	1	1	1	2	1	1	4	4	2	3	4	1	3	3	1	3	59
163	3	3	3	4	3	2	2	4	1	1	3	3	1	3	3	4	2	3	4	2	2	4	1	4	65
164	3	3	3	2	2	3	2	4	1	1	2	2	1	3	3	3	2	3	4	1	3	3	1	3	58
165	3	4	3	3	3	3	2	4	2	1	2	3	1	2	3	3	2	3	4	2	3	3	1	3	63
166	4	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	4	65
167	2	2	3	3	2	3	2	4	1	1	2	2	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	52
168	2	3	3	3	2	3	2	4	1	1	2	1	1	1	3	3	1	3	3	2	3	2	1	3	53
169	2	3	4	4	4	4	3	4	1	1	2	2	1	2	3	3	1	1	3	3	2	2	1	4	60
170	4	4	3	4	3	4	1	4	2	1	1	2	2	1	4	3	2	2	3	2	3	1	3	3	62
171	4	4	4	3	2	1	2	4	1	2	1	2	1	2	3	3	1	2	3	1	2	2	4	3	57
172	3	4	4	3	3	1	2	4	1	1	1	2	1	1	4	4	2	3	4	1	3	3	4	3	62
173	3	3	3	4	3	2	2	4	1	1	3	3	4	3	3	4	2	3	4	2	2	4	4	4	71
174	4	3	3	2	2	3	2	4	1	4	2	2	4	3	3	3	2	3	4	1	3	3	4	3	68
175	3	4	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	74
176	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	4	77
177	4	2	3	3	2	3	4	4	1	4	4	2	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	1	3	61
178	4	3	3	3	2	3	4	4	1	4	2	1	1	1	3	3	1	3	3	2	3	2	1	3	60
179	4	3	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	1	2	3	3	1	1	3	3	2	2	1	4	63
180	4	4	3	4	3	4	4	4	2	1	1	2	2	1	4	3	2	2	3	2	3	1	3	3	65
181	4	3	3	4	2	2	4	4	2	1	2	3	3	2	3	4	2	3	4	3	4	1	3	3	69
182	4	3	2	4	4	4	2	4	1	4	2	2	2	4	4	4	2	3	4	2	3	2	2	3	71
183	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3	4	3	4	1	2	3	74
184	4	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	69
185	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	72
186	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	1	1	3	4	2	3	3	2	2	2	1	3	65
187	4	4	4	4	2	3	4	4	1	1	2	2	1	2	3	4	1	2	2	3	2	1	1	2	59
188	4	4	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	63

189	4	4	2	4	2	3	2	4	1	2	1	2	1	2	3	4	2	2	4	3	4	4	2	3	65
190	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	55
191	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	1	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	80
192	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	83
193	4	3	2	4	4	4	3	4	2	1	2	2	1	2	4	4	3	4	4	3	4	4	1	3	72
194	1	4	3	3	2	3	2	4	2	1	2	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	1	1	1	53
195	4	2	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	85
196	2	4	3	4	3	3	2	4	1	2	4	1	1	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	75
197	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	69
198	4	1	3	3	2	2	1	4	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	44
199	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	83
200	3	3	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	75
201	4	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	1	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	80
202	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	83
203	4	3	2	4	4	4	3	4	2	1	2	2	1	2	4	4	3	4	4	3	4	4	1	3	72
204	1	3	3	3	2	3	2	4	2	1	2	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	1	1	1	52
205	4	2	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	85
206	2	3	3	4	3	3	2	4	1	2	4	1	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	74
207	3	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	69
208	1	1	3	3	2	2	1	4	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	41
209	3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	3	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	83
210	3	3	3	4	3	3	2	4	1	3	3	3	1	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	75
211	2	1	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	3	42
212	2	3	3	2	2	2	3	4	2	1	2	1	1	1	3	2	3	4	1	2	3	2	1	4	54
213	2	1	2	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	34
214	2	2	4	2	2	1	4	2	4	2	1	2	1	2	3	3	1	2	3	1	2	2	1	3	52
215	4	3	2	1	1	1	2	1	3	2	3	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	67
216	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	2	2	78
217	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	2	2	4	3	4	4	1	2	77
218	4	4	4	4	4	4	3	4	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4	4	2	4	4	2	3	74
219	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27
220	2	4	2	2	2	1	2	2	2	1	1	4	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	41
221	1	1	4	2	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	4	43
222	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	1	3	4	3	2	4	3	3	4	3	1	3	68
223	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	1	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	68
224	2	1	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	39
225	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	61
226	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	2	41

227	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	2	3	3	4	2	4	3	4	4	4	2	4	76
228	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	84
229	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	39
230	3	1	4	3	2	3	2	3	3	1	1	3	1	1	4	3	1	2	1	3	4	4	1	2	56
231	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	1	2	4	4	4	4	1	2	3	3	4	4	78
232	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	1	2	4	3	4	4	2	2	3	3	4	4	77
233	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	1	2	4	3	4	4	1	2	3	3	4	4	79
234	4	4	4	4	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4	2	2	3	4	3	3	78
235	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	84
236	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	1	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	81
237	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	4	2	4	3	4	2	3	81
238	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	1	4	3	4	4	2	4	3	4	2	3	83
239	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	2	2	4	3	4	2	1	4	3	2	2	3	75
240	3	3	3	4	4	3	4	4	1	2	4	4	2	3	4	3	4	2	1	3	3	4	2	3	73
241	2	1	3	4	3	3	4	3	1	3	4	3	2	4	4	4	3	2	1	3	3	4	2	3	69
242	2	3	4	4	3	3	4	4	1	3	3	3	2	3	4	4	3	2	1	4	3	4	2	3	73
243	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	1	4	3	3	1	3	78
244	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	1	4	4	4	4	1	3	3	3	1	3	76
245	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	1	4	4	4	2	1	4	3	3	1	3	74
246	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	1	4	3	4	3	1	4	3	3	2	3	75
247	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	1	4	3	4	3	1	4	3	4	2	3	78
248	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	2	4	3	4	3	1	4	3	4	2	3	77
249	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	1	2	4	3	4	3	2	4	3	3	2	3	77
250	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	1	2	4	3	4	3	1	4	3	4	2	3	75
251	4	4	4	4	3	3	3	4	1	2	4	3	1	2	4	4	3	3	1	2	4	3	3	3	72
252	3	4	2	4	3	2	2	4	2	2	4	1	1	4	4	4	3	3	4	4	4	2	1	3	70
253	3	3	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	4	1	4	4	4	2	3	81
254	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	3	3	1	1	4	4	1	3	75
255	4	4	4	4	3	3	2	4	1	1	4	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	70
256	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	89
257	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	87
258	4	4	4	3	2	2	2	4	1	1	3	1	1	3	3	3	2	3	4	4	4	2	1	3	64
259	3	4	4	4	3	3	2	4	2	1	2	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	1	3	3	74
260	3	4	2	4	2	3	1	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	82
261	2	4	2	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	82
262	2	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	83
263	2	2	2	1	1	3	4	2	1	2	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	1	1	2	58